

口腔体操で楽しい会話
美味しい食事を

健康体操で楽しく
健全な心身を維持

脳トレで
脳を活性化

音楽を通じて認知・運動機能を
維持・改善する 音楽療法

これからも
自立した生活を送る為の
介護予防

平城

元気サロン

地域の
ふれあいの場

生き生きとした
暮らし

令和7年

1 - 3 月

木

毎週 曜日

10:00~11:30

お申込み不要

大雨警報、洪水警報など気象警報が出たときは、
中止となります。迷われるときは、お問い合わせ
先にお尋ねください。



※2週目のミック登美ヶ丘は、平城公民館で行います。

第1週 1/9・2/6・3/6

50歳
以上対象

平城公民館

〒631-0811 奈良市秋篠町1468番地
健康体操・口腔体操など

参加費
¥100

講師：奈良市運動習慣づくり推進員

主催：平城地区社会福祉協議会・平城公民館

健康増進
ポイント
50

お問い合わせ：0742-48-3578

第2週 1/16・2/13・3/13

65歳
以上対象

平城公民館

〒631-0811 奈良市秋篠町1468番地
音楽療法・脳トレなど

共催：多機能複合型介護施設 ミック
登美ヶ丘

お問い合わせ：0742-40-2350(吉田)

第3週 1/23・2/20・3/20

65歳
以上対象

特別養護老人ホーム平城園

〒631-0811 奈良市秋篠町1567番地
介護予防・健康体操・各種講座など
共催：特別養護老人ホーム平城園

お問い合わせ：0742-45-9588(今井・横田)

第4週 1/30・2/27・3/27

65歳
以上対象

介護老人保健施設秋篠

〒631-0811 奈良市秋篠町1432-1
健康体操・介護予防など
共催：介護老人保健施設秋篠

お問い合わせ：0742-53-3001(中村)

主催：平城地区社会福祉協議会